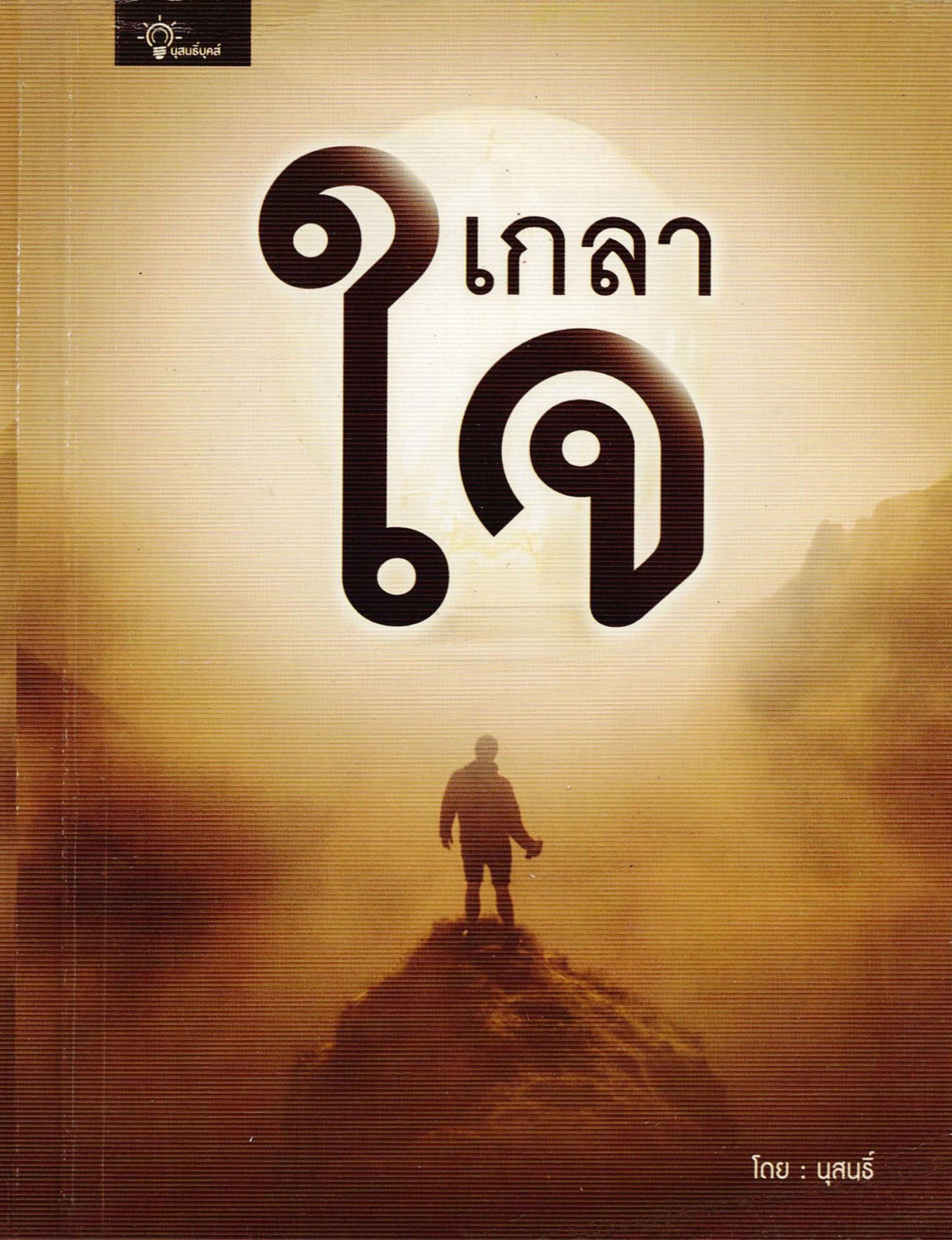

นุสนธิ์บุคส์
เกลา
ใจ
โดย : นุสนธิ์

ขอมอบแด่

จาก

เกลาใจ

ผู้เขียน	: นุสนธิ์
เรียงพิมพ์	: พีระ กันทะคาม
พิสูจน์อักษร	: ชฎาพร เก่งกาจ
	: ธวัชชัย สุธาชัย
	: สุนันทา ศรีรัตนา
ออกแบบปก	: ครรชิต ฟูกัน

จัดพิมพ์เผยแผ่โดย

นุสนธิ์บุคส์

เลขที่ 179 ถนนสหกรณ์ หมู่ 10

ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ 50210

โทร. 09-0967-9209

คำนำ

หลายครั้งในชีวิตคนเรา ที่ประสบกับสภาวะดั่งเครื่องบินตกหลุมอากาศ เคว้งคว้างไร้ที่ยึดเหนี่ยว บางครั้ง กว่าจะรักษาเยียวยาจิตใจให้ดีขึ้นได้ อาจใช้เวลานานสองนาน

ผมเอง เวลาที่พบเจอกับปัญหาต่าง ๆ นอกจากจะขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ผมเคารพแล้ว ยังมีหนังสืออีกหลายเล่ม ที่คอยขัดเกลาจิตใจให้สงบลง เย็นลง

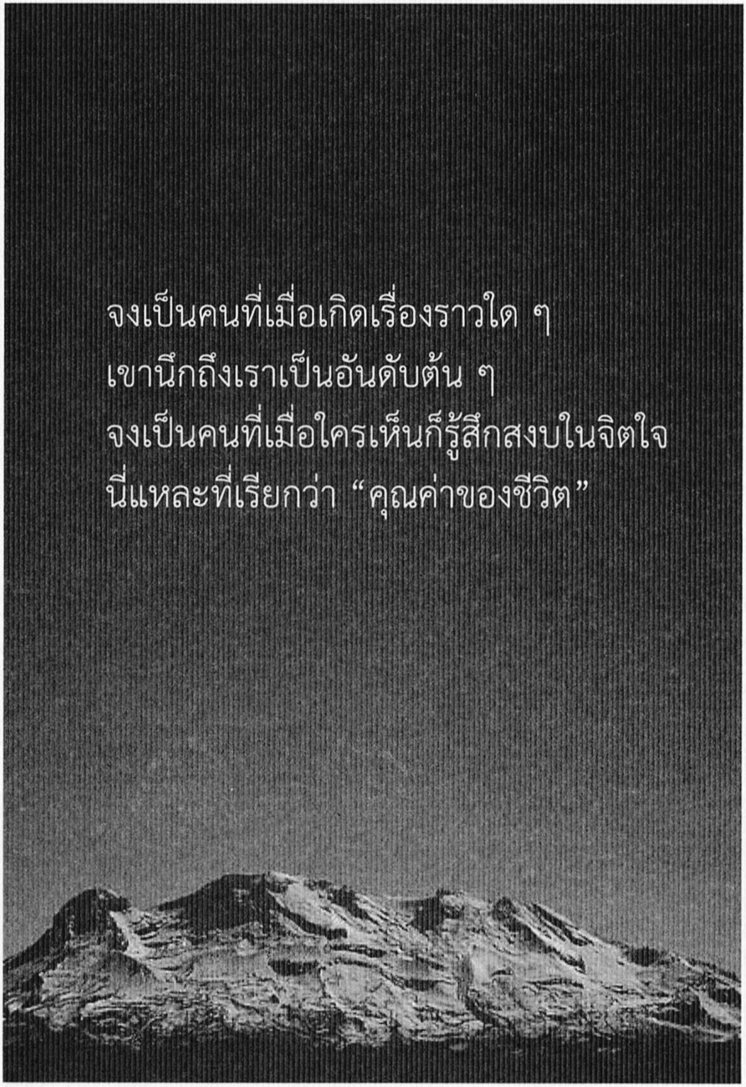
หนังสือ เกลาใจ เล่มนี้ ผมตั้งใจทำขึ้น เพื่อช่วยให้เวลาที่ทุกท่านประสบกับเรื่องราวในชีวิต ที่บางครั้งต้องตัดสินใจอะไรที่ยาก ลองหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา แล้วเปิดไปหน้าใดหน้าหนึ่งแบบไม่ตั้งใจ คำตอบบางอย่างอาจอยู่ในหน้าที่คุณกำลังเปิดอยู่ ข้อความในหน้านั้น อาจช่วยคุณตัดสินใจ อาจช่วยดึงสติ อาจช่วยสลายปมในใจ และอาจช่วยลดอารมณ์ที่กำลังพลุ่งพล่าน ให้เย็นลง

เกลา หมายถึง ทำให้เรียบร้อยขึ้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกครั้งที่ท่านหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน จะทำให้ใจของทุกท่านเรียบร้อยขึ้น

ด้วยจิตสำนึกคุณ

นุสนธิ์

28.03.2565


จงเป็นคนที่เมื่อเกิดเรื่องราวใด ๆ
เขานึกถึงเราเป็นอันดับต้น ๆ
จงเป็นคนที่เมื่อใครเห็นก็รู้สึกสงบในจิตใจ
นี่แหละที่เรียกว่า "คุณค่าของชีวิต"

งาม

- “ความสวยความหล่อสู้ความงามไม่ได้”
เพราะความงามไม่จำกัดอายุ

อายุ 20 งามในวัยสะพรั่ง งามตามธรรมชาติ
อายุ 30 งามในรสนิยม งามเต็มวัย
อายุ 40 งามในสติปัญญา งามสง่า
อายุ 50 งามในความสงบเยือกเย็น งามสมวัย
อายุ 60 งามในความเข้าใจชีวิต งามรู้ละวาง
อายุ 70 - 80 งามในคุณค่า งามปูชนียบุคคล

หากไม่ยอมรับความชรา
จนต้องเข้าโรงหมอเพื่อตัด ยัด เย็บใหม่
งามเช่นนี้จะงามได้นานเพียงใด
มิสู้ปล่อยให้ผมเผ้าผิวพรรณเป็นไปตามกาลเวลา
ให้เขาชื่นชมในคุณค่า ใช่ชมที่หนังหน้าเต่งตึง

มองใครก็ให้สบอารมณ์

- “หากคุณเป็นผู้ใหญ่พอ คุณจะรู้สึกว่าคนที่คุณจะต้องตำหนิมีน้อยลง”

เหตุผลเพราะว่า ทุกคนต่างมีความยากในหลายสิ่ง
และคุณไม่จำเป็นต้องเข้าใจความลำบากใจของทุกคน

ทุกคนต่างมีวิบากกรรมแตกต่างกันไป
สิ่งที่คุณว่าง่าย เขาอาจว่ายาก
สิ่งที่คุณว่ายาก เขาอาจว่าง่าย
ฉะนั้น เราจึงไม่ตัดสินใจใครจากมุมมองของตนเอง

ฝึกให้เกียรติและใช้ชีวิตร่วมกับคนที่เห็นต่างจากคุณ
ใช้ปัญญาเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
และใช้ความมีน้ำใจโอบอุ้มในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้

ยืนหยัด

● สิ่งที่คุณยืนหยัด
ไม่ได้ทำเพื่อให้ใครซาบซึ้ง
และไม่ได้เพื่อพิสูจน์ให้ใครเห็น
แต่เพราะคุณรู้ว่า การเดินต่อไปโดยไม่หยุด
ดีกว่าการย่ำเท้าอยู่กับที่

ต่อให้ทางจะไกลเพียงใด เดินไป ๆ สักวันมันก็ใกล้
ภูเขาที่ว่าสูง ปีนไป ๆ สักวันก็ถึงยอด
คำว่า "ยาก" ที่คุณกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้
ขอเพียงยืนหยัด สักวันหนึ่ง คำว่า "ความสำเร็จ"
จะโผเข้าสู่อ้อมกอดของคุณเอง

อิสระ

● "ความเป็นอิสระที่แท้จริง
คือความอิ่มเอมแห่งจิต
อันหลุดจากพันธนาการของวัตถุในชีวิต"

จะว่าไป ทุกคนต่างดำเนินชีวิตเพื่อตนเอง
ฉะนั้น อย่าหักพวงมาลัยแห่งชีวิตเพราะคำวิจารณ์ของใคร ๆ
ต่อให้สิ่งนั้นจะถูกมองว่าใช่วาสนาหรือไม่
เพราะความสุขของทุกคนต่างตั้งอยู่บนพื้นฐานที่แตกต่างกัน

รู้ว่าตอนนี้ตัวเองกำลังทำอะไร ต้องการอะไร
ทำแล้วสุขใจ นั่นแหละที่เรียกว่าอิสระที่แท้จริง

เสียงจากหัวใจ

● “เงี่ยหูฟังเสียงที่เปล่งออกมาจากใจของตัวเธอ”
อย่าให้เสียงของคนภายนอก กลบเสียงหัวใจของเธอ

ท่วงทำนองของชีวิต
เธอคือผู้ประพันธ์และเป็นผู้เล่น

ปรบมือตามจังหวะหัวใจของเธอเถอะ
อย่าให้คลื่นแทรกจากภายนอก
เปลี่ยนทิศทางที่อยู่ในหัวใจของเธอเลย

ไม่มีสิ่งใดที่คงอยู่ดังเดิม

- “ทุกสิ่งบนโลกใบนี้ ไม่มีสิ่งใดคงเดิม”
ชีวิตเราทุกคนก็เช่นกัน ย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่เราพึงเตรียมก็คือ
เมื่อใดที่มีสิ่งใด สภาพใด
ที่เราไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบเกิดขึ้น
ให้ทำใจยอมรับว่านั่นคือความปกติของโลก
จงหาเหตุผลเพื่อที่จะเข้าใจ
มิใช่ผลักไส ต่อต้าน
หรือไม่ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น

ความสำคัญในข้อนี้ก็คือ
เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้เร็วแค่ไหน
ยอมรับได้เร็ว ก็จบเรื่องนั้นได้เร็ว
และไม่ทุกข์ทรมานนานจนเกินไป

ยอมรับความจริง

- “ชีวิต ไม่ได้พร้อมในทุกสิ่ง”

คุณอาจไม่ได้ฉลาดเหมือนคนอื่น
แต่คุณมีปัญญารู้ผิดชอบชั่วดี

คุณอาจไม่มีเงินเท่าคนอื่น
แต่คุณมีความดีงามเป็นดั่งอาภรณ์ห่มกาย

คุณอาจไม่มีลูกที่เรียนเก่งเหมือนคนอื่น
แต่คุณมีลูกที่เก่งในเรื่องทำมาหากิน

คุณอาจไม่มีคู่ชีวิตที่หน้าตาดีเหมือนคนอื่น
แต่คุณมีคู่ชีวิตที่นิสัยดี

อย่ามัวแต่กลัดกลุ้มในสิ่งที่ไม่มี
แต่จงเป็นสุขและชื่นชมในสิ่งที่มีอยู่

อยู่กับปัจจุบัน

- “วิตก เพราะรู้สึกไม่มั่นคง”

กลัว เพราะกังวลว่าจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
หากรู้สึกกังวลอนาคต มิสู้ย้อนกลับมาอยู่กับปัจจุบัน

ทำในสิ่งที่ควรทำ
ดูแลคนที่ควรดูแล
เพราะอนาคตเริ่มจากปัจจุบัน

ยอมรับ

- “ยอมรับการปรากฏตัวของใครคนหนึ่ง”
และยอมรับการจากไปอย่างไม่มีวันหวนคืนของใครคนนั้น

"ยอมรับ" ทำให้ความเศร้าหมองลดลง
เพราะมันช่วยคลายพันธนาการของคำว่า "เฝ้ารอ"
ด้วยความเข้าใจความจริงของชีวิต

คนเราทุกข์จากสิ่งใด?

- หมั่นถามตัวเองว่า "เราปฏิบัติต่อคนอื่นอย่างไร?" อย่าไปใส่ใจว่าใครเขาปฏิบัติต่อเราอย่างไร?

สาเหตุของความกลัดกลุ้มของคนเรา
ก็มาจากสาเหตุเพราะ
"อยากเป็นใหญ่และเหนือกว่าคนอื่น"

หากตัดความอยากเป็นใหญ่
และความอยากอยู่เหนือกว่าใคร ๆ ออกไปได้
ชีวิตจะสงบสุขขึ้นมาทันที

คำดีขัดหู

- “บางครั้ง ก็ต้องฟังคำตักเตือนของคนอื่นบ้าง” มันอาจทำให้มองเห็นตัวเองชัดขึ้นว่าเราเป็นคนยังไง?

คำพูดบางคำ อาจไม่ไพเราะเสนาะหู
แต่มันเหมือนไม้หน้าสามที่ตีกลางแสกหน้าเรา
ตีที ก็ตื่นที ที่ตื่นก็เพราะรู้สึกเจ็บ

ดอกไม้สวย ต้องอาศัยรดด้วยน้ำเย็น
คนเราก็เช่นกัน
จะยิ่งใหญ่ได้ บางครั้งก็ต้องอาศัยคำทัดทานที่ขัดหู

ยืนหยัด

- “แก้วน้ำที่ร้อน อย่าปล่อยลงโดยง่าย”
เพราะตอนที่ปล่อยมือนั้น
สิ่งที่สูญเสียไปไม่ใช่แค่น้ำ ยังมีแก้วอีกใบหนึ่งด้วย

ทางเส้นหนึ่ง ต่อให้ยากก็อย่าละทิ้งไปโดยง่าย
เพราะตอนที่ละทิ้งนั้น
สิ่งที่สูญเสียไปไม่ใช่แค่ทางออก
แต่ยังมีความสำเร็จที่รออยู่ปลายทางด้วย

หน้าที่การงาน ต่อให้ยากก็อย่ารามือเอาโดยง่าย
เพราะตอนที่รามือนั้น
สิ่งที่สูญเสียไปไม่ใช่แค่หน้าที่การงาน
แต่ยังรวมความฝันที่วาดหวังไว้ด้วย

อย่าลืมความตั้งใจเดิม จิตตั้งต้น ช่วยพาตนให้ถึงฝั่ง

ดิ่งได้ก็พุ่งได้

- “ทุกคนต่างมีช่วงที่อารมณ์ดิ่งลงต่ำสุด”
ดิ่งลงเพราะคำพูด การกระทำของคนรอบข้าง
หวังว่าช่วงที่อารมณ์คุณแย่สุด ๆ นั้น
จะสูดหายใจเข้าลึก ๆ
มองทางฝันที่อยู่ตรงหน้า และธงชัยที่คุณปักไว้

"ปัญหา ใคร ๆ ก็ต้องเจอเหมือนกันนั่นแหละหว่า"
งีบสักพัก พรุ่งนี้ลุกขึ้นมาสู้ต่อ

อย่าดูแคลนใคร

- “แม้ตอนนี้เขาจะทำอะไรไม่สำเร็จสักอย่างก็ตาม”
แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า
เขาจะไม่มีทางประสบความสำเร็จในชีวิต

ตอนนี้คุณประสบความสำเร็จ
ก็ไม่ได้หมายความว่า
จะไม่สะดุดตอจนหกล้มหัวคะมำเสียเมื่อไหร่

โลกเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ
ดวงใครขึ้น ดวงใครตก
ใครก็ยากคาดคะเน

อย่าตัดสินใจใครจากคำเล่าลือ

● "หากคุณเป็นคนที่มีสติดีพอ"
ก็อย่าได้ตัดสินใครจากคำปากที่เขาเล่าลือ

เพราะมีเรื่องราวมากมายที่แม้เห็นด้วยสายตาว่าเป็นอย่างนั้น
แต่ความเป็นจริงกลับไม่ได้เป็นแบบนั้น
แล้วนับประสาอะไรกับเรื่องที่คุณแค่ได้ยินเขาเล่ามาอีกที

พระเจ้าสร้างให้เรามีสองหู ก็เพื่อฟังความทั้งสองข้าง
ฉะนั้น ก่อนจะตัดสินใจใคร ได้ฟังความอีกฝั่งแล้วหรือยัง?

ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ตลอดไป

- “ไม่ใส่ใจกับอดีตที่เลวร้าย”
ใส่ใจแค่วันนี้คุณกำลังทำอะไร?

หากรู้ตัวว่าเก่ง ก็ลงแรงให้มากหน่อย
หากรู้ตัวว่ากล้า ก็สู้ให้มากหน่อย
หากรู้ตัวว่าแกร่ง ก็แบกไว้ให้มากหน่อย

จงจำไว้เถิดว่า
ฝนไม่ตกตลอดปี
คนไม่จนตลอดชาติ
ภูเขาไม่เขียวตลอดศก
ชีวิตไม่ทุกข์ตลอดไป

ความโสดก็มีดีอยู่บ้าง ว่าไหม?

- "ไม่ต้องทะเลาะกับใคร"

ไม่ต้องรอ ไม่ต้องคอยใคร
ไม่ต้องกลัวว่าวันไหนต้องหย่าร้าง
ไม่ต้องถูกเช็คเฟสเช็คไลน์

ประหยัดเงิน
ประหยัดใจ
ประหยัดเวลา
อยากกินเวลาไหนก็กิน
อยากนอนเวลาไหนก็นอน
อยากไปเวลาไหนก็ไป
อยากชอบใครก็ชอบ
อยากคุยกับใครก็คุย

หากคุณเป็นคน ๆ หนึ่งที่โสด
การอยู่ตัวคนเดียว ไม่ได้โดดเดี่ยวเสมอไป

หากคุณเป็นเหยี่ยว

- “ก็อย่าใส่ใจว่านกกระจอกมองคุณอย่างไร?”
เพราะมุมมอง ระดับความเร็ว ความสูงที่คุณบิน
นกกระจอกมองไม่เห็นและไม่เข้าใจ

ฉะนั้น
ความสำคัญในชีวิตคนคือการรู้จักตัวเอง
รู้เป้าหมายและทิศทางของตัวเอง

อย่าใส่ใจคำวิจารณ์ของคนอื่น
แต่จงพยายามเป็นตัวเองให้ดีที่สุดก็พอ

ดึงสติ

- "เวลาที่อารมณ์เดือดดาล ความคิดปั่นป่วน"
ขอให้สงบปากสงบคำไว้ก่อน

เพราะตอนที่คุณเดือดดาลนั้น
คำพูดและการกระทำทุกอย่างในขณะนั้น
จะปราศจากสติ เหมือนถูกผีเข้าครอบงำ

ร้อยทั้งร้อย
หากคุณไม่ยับยั้งและดึงสติด้วยการสงบปากสงบคำ
สุดท้ายมันจะกลายเป็นสิ่งที่คุณต้องเสียใจไปตลอดชีวิต

กระจก

● “ดวงตาของคนบางคน”
เห็นคนอื่นชัดเจน
แต่เห็นตัวเองไม่ชัดเจน

จับจ้องแต่ความบกพร่องของคนอื่น
แต่ไม่เคยเห็นความบกพร่องของตัวเอง

ด่าคนอื่นว่าโลภ
แต่ไม่เห็นความตระหนี่ถี่เหนียวของตัวเอง

หัวเราะเยาะคนอื่นว่าโง่
แต่ไม่เคยเห็นความมืดบอดของตัวเอง

ทุกคนบนโลกใบนี้ต่างเป็นกระจก
เมื่อใดที่เห็นคนอื่น เมื่อนั้นจงเห็นตนเอง

รอ

● "ถึงคนที่ชอบรอ"

รอสักวันหนึ่ง รอวันหน้า รอให้ว่าง รอครั้งต่อไป
รอมีเวลา รอให้พร้อม รอมีเงิน
รอให้มันจบ รอให้อายุมากขึ้นอีกนิด รอให้หายป่วย
รอมีโอกาส รอมีตัวเลือกเสียก่อน

ไม่มีใครล่วงรู้อนาคต
เรื่องราวมากมายที่พอรอ มันก็กลายเป็นรอไปตลอดกาล

อยากทำอะไรให้รีบทำ
จะได้ไม่ต้องมาเสียใจภายหลัง
เพราะใครก็รอใครไม่ได้

บุญปาก

- “คนเรา จะพูดจะจาอะไรก็เหลือบุญปากไว้บ้าง”
คำพูดบางคำ ใช่ว่าอยากพูดก็พูด
นึกถึงความรู้สึกของคนอื่นด้วย

อย่าสร้างความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น
พูดไม่เป็นก็ไม่ต้องพูด
พูดดีไม่ได้ ก็เงียบไว้ดีกว่า

ผู้ชนะ

- "ทำไมวงเวียนสามารถวาดวงกลมได้?"
เพราะขาขยับแต่ใจมั่นคงอยู่กับที่!

แล้วทำไมคนเราทำตามฝันไม่สำเร็จ?
เพราะเมื่อไหร่ที่ขาเริ่มขยับ ใจก็เริ่มสั่นคลอน!

ทำในสิ่งที่คุณไม่เคยทำ เรียกว่าฝึกฝน
ทำในสิ่งที่คุณไม่อยากทำ เรียกว่าเปลี่ยนแปลง
ทำในสิ่งที่คุณไม่กล้าทำ เรียกว่าเอาชนะ

ฝึกฝนเปลี่ยนแปลงตนเอง สักวันย่อมเป็นผู้ชนะ

สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ว่าดีหรือร้าย ล้วนดีเสมอ

- “ไม่ล้ม จะรู้ได้ยังไงว่าใครพยุง”
ไม่จน จะรู้ได้ยังไงว่าใครคือมิตรแท้
ไม่ป่วย จะรู้ได้ยังไงว่าใครเป็นห่วง
ไม่ร้าย จะรู้ได้ยังไงว่าใครเลว
ไม่ถูกหลอก จะรู้ได้ยังไงว่าใครเสแสร้ง
ไม่สูญเสีย จะรู้ได้ยังไงว่าใครสำคัญ

เมื่อเกิดเรื่องอย่าโทษฟ้าโทษคน
เพราะเกิดเรื่องจึงรู้เรื่อง

คลายเคราะห์

● "การกระทำทางบาป"
ไม่สามารถแก้ไขปัญหาใด ๆ ได้
(สะเดาะเคราะห์ด้วยชีวิตเลือดเนื้อสัตว์)

มีแต่การกระทำทางบุญเท่านั้น
(ถือศีลกินเจ)

ที่จะช่วยคลายความทุกข์ในใจ
ให้ผ่อนหนักเป็นเบาได้

สิ่งนี้เรียกว่าบุญปัจจัย

ฝึกขอบคุณคนอื่น

● "อย่าเห็นความหวังดีของคนอื่นเป็นเรื่องสมควร"
อย่าล้อเล่นกับน้ำใจที่คนอื่นหยิบยื่นให้

สังคมทุกวันนี้ ไม่มีใครโง่!
ที่เขาดีต่อเรา ไม่ใช่เพราะเราดีกว่าเขา
แต่เป็นเพราะเขาเป็นคนดี

ที่คนอื่นเกื้อกูลเรา ไม่ใช่เพราะเขาติดหนี้เรา
แต่เป็นเพราะเขาเมตตาต่อเราต่างหาก

ช่างมันบ้างก็ได้

● "เราทุกคนต่างร้องไห้จ้ามาสู่โลกใบนี้"
และจากโลกใบนี้ไปพร้อมกับเสียงร้องไห้ระงมของคนอื่น
สิ่งนี้เรียกว่าชีวิต

แมวชอบกินปลา แต่แมวว่ายน้ำไม่ได้
ปลาชอบกินไส้เดือน แต่ปลาอยู่บนบกไม่ได้
สิ่งนี้บอกกับเราว่า
ด้านหนึ่งได้ ด้านหนึ่งเสีย
ด้านหนึ่งเลือก ด้านหนึ่งทิ้ง
ชีวิตจึงไม่สมหวังดังใจคิด

ดังนั้น

อย่าไปคิดเล็กคิดน้อยกับใคร คิดไปก็ไม่คุ้ม
อย่าไปคิดเล็กคิดน้อยกับตัวเอง คิดไปก็ปวดใจ
อย่าไปคิดเล็กคิดน้อยกับอดีต คิดไปก็ไม่มีประโยชน์
อย่าไปคิดเล็กคิดน้อยกับปัจจุบัน คิดไปก็ยังต้องใช้ชีวิตอยู่ดี

ได้บ้างเสียบ้าง ช่างมันบ้างเถอะชีวิต

ก่อนที่ทุกอย่างจะดีขึ้น

● "เราอาจต้องผ่านวันเวลาที่ปราศจากความสุข"
วันเวลาช่วงนั้นอาจยาวนาน หรืออาจแค่ชั่วพริบตา

บางครั้ง
การเลือกที่จะมีความสุข
อาจต้องใช้ความกล้าหาญอันมหาศาล

ชีวิตมันสั้น
อย่าเก็บคำพูดที่สำคัญไว้ในปาก
จนไม่มีโอกาสพูดออกมา

ความสุขเกิดขึ้นจากใจ รู้สึกได้เมื่อไรก็สุข

เป็นเพราะ?

- “ไม่รู้ว่าเป็นเพราะคนเปลี่ยนไป”
หรือใจเราไกลกันเสียแล้ว

ไม่รู้ว่าเวลาเปลี่ยนไป
หรือความรู้สึกของเราจืดจางไปเสียแล้ว

ไม่รู้ว่าตัวเราเปลี่ยนไป
หรือเขา/เธอคนนั้นเปลี่ยนไปเสียแล้ว

โลกนี้ไม่มีอะไรที่จีรัง และไม่มีอะไรที่ยั่งยืน
ทุกสิ่งล้วนเลือนหายกลับกลายเปลี่ยนไปอย่างไม่รู้ตัว

วันหนึ่งเมื่อคุณชรา

● "ตอนนั้น คุณไม่มีอะไรเป็นของตัวเอง"
นอกเสียจากร่างกายที่เต็มไปด้วยโรคภัยรุมเร้า

ตอนนั้น ใคร ๆ อาจดูแคลนคุณ
คิดว่าคุณเป็นคนแก่ที่น่าเวทนา

ลูกหลานหนีห่าง ญาติมิตรหนีไกล
เพราะกลัวว่าคุณจะกลายเป็นภาระ
และทำให้พวกเขาลำบาก

ตอนนี้ ที่คุณยังแข็งแรง
โปรดดูแลสุขภาพให้ดีเถิด
เพราะเมื่อถึงเวลานั้น
มีแต่ตัวคุณเองเท่านั้น
ที่จะเป็นที่พึ่งของตัวเอง

เหลือศักดิ์ศรีให้ตัวเองภูมิใจบ้าง

- “วันใดที่อีกฝ่ายเบื่อคุณแล้ว”

อย่าเซ้าซี้
อย่าหาเรื่องทะเลาะ
อย่าสูญเสียการควบคุมตัวเอง
อย่ารอ
อย่าเอาแต่จมปลัก
อย่ายอมจนไร้ศักดิ์ศรี

จำไว้นะ
ของเสีย ที่กำไว้แน่นในมือไม่ยอมปล่อย
ของดี ชิ้นใหม่จะเข้ามาได้อย่างไร?

ชีวิตนี้ง่ายไหม?

- “ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าวันหนึ่งต้องตาย”
แต่เราก็พยายามเอาชีวิตรอด
เราทุกคนเอาชีวิตรอดไปเพื่ออะไร?

เราอยู่กับสังคมที่สับสนวุ่นวาย
กับคำลวงที่ฟังไม่รู้จักจบจักสิ้น
กับใจคนที่เดาไม่ถูก
กับความห่วงความกังวลที่ปลงไม่ได้
กับรสชาติชีวิตที่ลิ้มไม่มีวันหมด
กับหนทางขรุขระที่ไม่รู้เมื่อไรจะจบสิ้น
กับความจนใจที่ไม่รู้จะข้ามผ่านได้ยังไง
กับความหดหู่และความโดดเดี่ยวที่หนีไม่พ้น
กับวันวานที่ลืมไม่ลง วันนี้ที่ยุ่งไม่จบ วันพรุ่งที่เดาไม่ได้
จนสุดท้าย เหนื่อยตายในวันใดก็ไม่รู้

นี่แหละชีวิต
ต่อจากนี้ไป ต่อให้เหนื่อย ต่อให้ยุ่ง
ก็อย่าได้ลืมที่จะรักตัวเอง ถนอมตัวเอง ดูแลตัวเอง นะ!

หลุมนี้ขุดไว้เองหรือเปล่า?

● "หลายครั้ง"
ที่เราขุดหลุมพรางไว้ลวงคนอื่น
แต่สุดท้าย ก็จับพลัดจับผลูตกลงไปในหลุมพรางนั้นเอง

ขุดหลุมเอง โดดลงเอง ปีนขึ้นไม่ได้ก็คือตัวเอง
อย่าโทษใคร ต้องโทษตัวเอง!

เธอมีกี่เหตุผล?

● "หลายครั้ง ตอนที่ชีวิตกำลังเผชิญกับมรสุมนั้น"
เหตุผลของการเดินหน้าดูเหมือนจะมีเพียงแค่ข้อเดียว
ส่วนเหตุผลของการถอยหลังนั้นกลับมีเป็นร้อยพันข้อ

จึงมีคนเป็นจำนวนมาก
ที่พยายามหาร้อยพันเหตุผลเพื่อบอกกับคนอื่นว่า
เขาไม่ได้เป็นคนเหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ

แต่กลับกัน
ทำไมไม่พยายามทำให้หนึ่งเหตุผลนั้น
ประจักษ์แก่คนอื่นว่า "ฉันคือผู้กล้า"

ไม่ถูกเวลา คือไม่ถูกต้อง

● "หากใครคนนั้นไม่ใช่คู่แท้"
ต่อให้ได้เจอกัน มันจะมีประโยชน์อะไร?

คุณควรปรับสมดุลให้ได้กับสภาวะโลก
ไม่เพียงแค่ฤดูกาลที่ผันแปร ใจคนก็เช่นกัน!

สิ่งใดที่ไม่ใช่ของ ๆ คุณ
มันพร้อมที่จะจากคุณไปตั้งแต่วันที่ได้เจอ

สิ่งใดที่รั้งไม่ได้
ก็ปล่อยมือไป กำไว้ก็รังแต่จะบาดมือ

ยอมให้มันกลายเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย
แต่อย่ายอมให้มันกลายเป็นบาดแผลที่น่าเสียใจ
เพราะหากเป็นเช่นนั้น คุณจะเจ็บอย่างไม่มีวันจากหาย

ใช่ว่ามีตัวเลือกมากจะดีเสมอไป

- บางครั้ง เพราะมีตัวเลือกมากจนเกินไป
กลับทำให้เราลังเล ตัดสินใจไม่ได้
ดังคำกล่าวที่ว่า "รักพี่เสียดายน้อง"

หากตอนนี้คุณไม่มีทางให้เลือก
ก็อย่าได้ท้อแท้หรือเหนื่อยล้า

บางครั้ง
สถานการณ์ที่บีบบังคับให้ต้องทำในสิ่งที่ไม่ได้เลือก
อาจเป็นวิธีการเดียว
ที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิต ก็เป็นได้

สิ่งใดดีที่สุด?

- “สิ่งที่คุณไม่เคยครอบครองเป็นเจ้าของ”
คุณมักจะคิดว่ามันเป็นสิ่งวิเศษสุด เพราะอะไร?
เพราะคุณรู้จักสิ่งนั้นน้อยเกินไป
และคุณไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร?

แต่เมื่อวันหนึ่งคุณได้ครอบครองมัน
คุณกลับรู้สึกว่ามันก็ไม่ได้วิเศษไปกว่าสิ่งใด
ครอบครองแล้วกลับรู้สึกเฉย ๆ

ฉะนั้น สิ่งที่ยังไม่ได้ครอบครองอาจเป็นสิ่งที่ดี
แต่ ณ ตอนนี้ สิ่งที่มีอยู่ในครอบครองต่างหาก ที่ดีที่สุด

ยอมเผชิญเพื่อจบสิ้น

- “คุณอาจเสียเวลาไปบ้าง”

แต่มันทำให้คุณเข้าใจเรื่องราวได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

คุณอาจสูญเสียบางสิ่งไปบ้าง
แต่มันทำให้คุณตาสว่างกับใครบางคนได้แจ่มชัดยิ่งขึ้น

คุณอาจล้มเหลวกับบางเรื่องไปบ้าง
แต่มันทำให้คุณปลงตก
และกล้าปล่อยมือกับบางสิ่งบางอย่างได้ง่ายยิ่งขึ้น

การยอมเข้าใจในความเป็นจริง
คือวิธีการรับมือกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ดีที่สุด

อย่าเอาแต่หลบหลีก อย่าเอาแต่ผลักปัด
เพราะไม่เช่นนั้น
คุณอาจใช้เวลาทั้งชีวิตเพื่อเผชิญกับมัน

ให้สิ่งใดได้สิ่งนั้น

- “ตอนที่ไม่มีเงิน จงนำความขยันออกมาใช้”
เงินก็จะเข้ามาหา นี่เรียกว่าฟ้าประทานรางวัลให้แก่คนเพียร

เมื่อมีเงินแล้ว จงนำเงินออกมาใช้
ผู้คนก็จะเข้าหา นี่เรียกว่าเงินกวักคนมา

เมื่อมีคนแล้ว จงนำความรักความอาทรออกมาใช้
การงานจะเข้าหา นี่เรียกว่านำพาผู้คนด้วยรัก

เมื่อหน้าที่การงานประสบความสำเร็จแล้ว
จงนำปัญญาออกมาใช้ ความสุขความปิติจะเข้าหา
นี่เรียกว่าคุณธรรมกำซาบ

ไม่สละ จะได้ไฉน?
พึงจำไว้ว่า โลกนี้กลม
สิ่งที่คุณทำกับคนอื่น ไม่ว่าดีหรือร้าย
สักวันหนึ่งคนอื่นก็จะทำกับคุณอย่างนั้นเช่นกัน

ชีวิตคนเรา

- “มีได้มีเสีย มีขึ้นมีลง มีสุขมีทุกข์”
สิ่งเหล่านี้ยากควบคุม ยากคาดคะเน
ถึงเวลาเมื่อไหร่ก็ได้พบเจอเมื่อนั้น

สิ่งที่เราทำได้คือเตรียมใจ ยอมรับ รับมือ แก้ไข
เมื่อสุขเกิด รู้จักคุมความรู้สึกไว้บ้าง
อย่าสุขจนลืมตัว ลืมไปว่าทุกข์อาจรออยู่ที่เลี้ยวหน้า!

เมื่อทุกข์เกิด ก็รู้จักคุมความรู้สึกไว้บ้าง
อย่าทุกข์จนเจียนบ้า จนลืมไปว่าดวงอาทิตย์ของวันใหม่
จะขึ้นทางทิศตะวันออกอีกครั้งในวันพรุ่งนี้

ดีใจได้ แต่อย่าหลง เสียใจได้ แต่อย่าจมปลัก
พลิกชีวิตได้อีกครั้งหรือไม่ อยู่ที่ใจเรา

สนามแม่เหล็กแห่งชีวิต

- "คุณไม่มีจิตสำนึกคุณ ย่อมไม่อาจราบรื่น"
คุณไม่แบกรับภาระหน้าที่ ย่อมไม่อาจก้าวหน้า
คุณไม่สละอุทิศ ย่อมไม่อาจได้รับ
คุณไม่เคยรักคนอื่น ย่อมไม่อาจได้รับความรักจากใคร!

กฎของชีวิตจึงเท่ากับว่า
สำนึกคุณ = ราบรื่น
ภาระหน้าที่ = ก้าวหน้า
สละอุทิศ = ได้รับ
ความรัก = ความสุข

เดิมทีชีวิตคนเราก็ง่ายอย่างนี้
หากคุณต้องการความโชคดี
คุณต้องอวยพรให้คนอื่นโชคดีก่อน
หากคุณต้องการชีวิตที่ดี
คุณต้องให้สิ่งดีกับคนอื่นก่อน
หากคุณต้องการคนอุปถัมภ์
คุณต้องอุปถัมภ์คนอื่นก่อน

ใจมด

- “หากใจเธอเท่ากับมด”

หินก้อนเล็กหนึ่งก้อนก็กลายเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่
หากใจเธอเป็นเหยี่ยว
ต่อให้ภูเขาสูงเพียงใดมันก็คือความท้าทาย

คนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
ไม่ใช่ไม่เคยพบเจอกับอุปสรรค
แต่เพราะเป้าหมายที่ต่างกัน สภาพจิตจึงต่างกัน

สิ่งที่เราควรทำคือวิเคราะห์ปัญหา ค้นหาทางออก
มิใช่โพนทะนาถึงความลำบากของตนเอง

ใจเล็ก ทุกเรื่องที่พบจะกลายเป็นเรื่องใหญ่
ใจใหญ่ ทุกเรื่องที่เจอจะกลายเป็นเรื่องเล็ก

โอกาส

● “บิลล์ เกตส์เคยพูดไว้ว่า”
หาเงินไม่ได้ ไม่ใช่ไม่มีเงินให้หา
แต่เป็นเพราะคุณไม่ได้อยู่ในวงจรของคนหาเงิน

พวกเราไม่เคยขาดโอกาส
ขาดก็แค่ไม่รู้จักโอกาส
ไม่มีสายตาอันแหลมคมในการตัดสินโอกาส
ปราศจากความกล้าในการลิ้มลองโอกาส
ความมุ่งมั่นในการรักษาโอกาส
และความเชื่อมั่นในตนเอง

ความสำเร็จ เริ่มต้นจากความเชื่อมั่น

9 สาเหตุหลักที่บีบพนักงานให้ลาออก

1. ใช้งานจนไม่มีเวลาพัก
2. ไม่เคยชมเชยหรือเห็นด้วยกับพนักงาน
3. ไม่ห่วงใยความเป็นไปของพนักงาน
4. ไม่รู้จักคำว่าให้
5. ยกระดับและเลื่อนขั้นคนผิด
6. กีดกันศักยภาพของพนักงาน
7. ไม่ให้พนักงานมีโอกาสก้าวหน้า
8. ไม่ให้พนักงานสร้างสรรค์สิ่งใหม่
9. ตัดสินตามอารมณ์

หากคุณคือหัวหน้างานที่พนักงานลาออกบ่อย
สาเหตุเกิดจากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นนี้หรือเปล่า?

เขาเป็นดั่งกระจกสะท้อน

● "เพราะดวงตาของเรา"
ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อมองออกไปข้างนอก
ไม่สามารถย้อนกลับมามองตัวเอง

ฉะนั้น ไม่ว่าเราจะทำสิ่งใด
คนอื่นจึงเห็นสิ่งที่เราทำ
เหมือนกับที่เราก็เห็นคนอื่นทำเช่นกัน

ดังนั้น เวลาที่มีคนเข้ามาบอกกล่าว
ก่อนจะโกรธเขา เราจึงควรพิจารณาก่อน
ว่าเราทำอะไรผิดจริงเหมือนที่เขาว่ามาหรือไม่?
เราจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ไม่สมบูรณ์จริงหรือไม่?

ถ้าใช่ ก็ให้แก้ไข
ถ้าไม่ใช่ ก็ให้อภัย
ถือเสียว่าเขาเป็นดั่งกระจกสะท้อนตัวเรา

ทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย

- "เรื่องง่าย ๆ แต่ถ้าคิดมากเกินไป"

จะกลายเป็นคิดเล็กคิดน้อย
จากคิดเล็กคิดน้อยก็กลายเป็นความยุ่งยาก
จากความยุ่งยากก็เลยกลายเป็นเรื่องกลัดกลุ้ม

เรื่องยุ่งยาก มองให้มันเป็นเรื่องธรรมดา

จากธรรมดาก็กลายเป็นเรื่องง่าย

พอกลายเป็นเรื่องง่ายก็จัดการได้สบาย ๆ
คิดมากก็ทำให้เหนื่อยมากตาม
แต่ไม่คิดเลยก็ไม่ได้ เพราะมันจะเกิดเรื่องได้ง่ายตามมา

อยากให้ชีวิตสงบสุข
เวลาควรคิดก็คิดไปเถอะ
แต่บางครั้ง
เลือกเอาหูไปนาเอาตาไปไร่บ้างก็ได้
อย่าฉลาดจนเกินไปเลย

อย่าลืมถาม

เหนื่อยไหม?
คือคำห่วงใย คือคำให้เกียรติ
และเป็นคำพูดที่แสนจะอ่อนโยน

อย่าลืมถามคนที่คุณรักและคนที่คุณเคารพ
และที่สำคัญ อย่าลืมถามตัวเอง

ใครถนอมคุณ?

● “อย่ารบกวนคนที่ไม่อยากช่วยเหลือคุณ”
ไม่ว่าคนคนนั้นจะเป็นญาติ มิตร หรือแม้แต่คนรัก

เพราะจะมีช่วงใดช่วงหนึ่งของเขา ทำให้คุณหัวใจด้านชา
เพราะจะมีท่าทีใดท่าทีหนึ่งของเขา ทำให้คุณสะท้านในใจ
เพราะจะมีคำพูดใดคำพูดหนึ่งของเขา ทำให้คุณเจ็บปวดหัวใจ

บางครา เหตุการณ์บางอย่างที่ไม่ตั้งใจ
ก็ทำให้คุณเห็นธาตุแท้ของเรื่องราวและจิตใจคน

อย่าคิดว่าตัวเองมีความสำคัญต่อคนอื่นมาก
บางครั้ง คุณแทบจะไม่มีค่าอะไรในสายตาเขา

จงขอบคุณที่เกิดเรื่อง
เพราะถ้าไม่มีเรื่อง คุณก็ไม่มีทางรู้ว่าใครบ้างที่ถนอมคุณ

อายุปูนนี้แล้ว

● "คุณอายุเยอะแล้วนะ"
อะไรที่ปล่อยวางได้ก็ปล่อยวางเถอะ
อะไรที่ปล่อยวางไม่ได้ ก็ต้องหัดละหัดวาง
ลูกหลานมีวาสนาของลูกหลาน
อย่าไปกังวลกับพวกเขามากจนเกินไป

อายุปูนนี้แล้ว
อย่าเอาแต่หาเงินหาทองไว้ให้ลูกหลาน
อย่าเอาแต่ทำงานแทนลูกหลาน
อย่าเอาแต่คิดแทนลูกหลาน
สุขภาพนั้นสำคัญที่สุด

หากสุขภาพไม่ดี เงินทองที่มีก็เป็นของหมอ
หากสุขภาพไม่ดี ลูกกตัญญูจะกลายเป็นลูกอกตัญญู
หากสุขภาพไม่ดี ทุกสิ่งที่ดีก็จะกลายเป็นสิ่งไม่ดี

อยู่เพื่อให้กำลังใจ
อยู่เพื่อเป็นหลักชัย
อยู่เพื่อเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลาน

เรียนอะไรจากเขา?

อย่ามองแต่ข้อเสียของคนอื่น
เพราะข้อเสียของเราก็มี

อย่าเอาแต่ตำหนิข้อบกพร่องของคนอื่น
เพราะข้อบกพร่องของเราก็มี

เวลาไปสัมมนาหรือไปร่วมงานของคนอื่น
จงไปหาความเจริญมาสู่ตัวเองและองค์กร
อย่าไปหาความเสื่อมของเขา
เพราะความเสื่อมนั้น เรามีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหาเพิ่ม!

ฉะนั้น
สายตาอย่าจ้องแต่สิ่งผิด
วาจาก็อย่าพูดแต่สิ่งผิด
สุดท้าย จะเจริญแต่สิ่งผิด

คนสองประเภท

- “เห็นธาตุแท้ของใคร แต่ไม่โพนทะนา เรียกว่าให้อภัย”
เหม็นขี้หน้าใคร แต่ไม่แสดงสีหน้า เรียกว่าให้เกียรติ
รู้ว่าถูกเอาเปรียบ แต่ไม่แสดงอาการ เรียกว่าซื้อประสบการณ์
รู้ว่าถูกหักหลัง แต่ไม่ติดใจเอาความ เรียกว่าเวทนา

โลกนี้มีคนอยู่สองประเภท
หนึ่งคือคนที่คุณไม่ชอบ
สองคือคนที่ไม่ชอบคุณ

อย่าคิดว่ายังทัน

● อย่าเอาแต่คิดว่า
"เอาไว้ก่อน วันหลังยังทัน"

สักวันหนึ่งคุณจะกระจ่างอย่างแจ่มแจ้งว่า
มีบางคน
มีบางเรื่อง
มีบางสิ่ง
ที่รอ "ไม่ทัน" จริงๆ

รสชาติชีวิต

- “ไม่ทุกข์ไม่เรียกว่าชีวิต”
เมื่อใดที่ทุกข์ จงกัดฟันไว้สักครู่
ทุกข์สิ้นสุขเกิด

ไม่มีงานใดที่ทำแล้วไม่เหนื่อย
เมื่อใดที่เหนื่อย จงหลับตาลงพักสักครู่
เหนื่อยสิ้นค่าเกิด

ผ่านทุกข์ได้ ชีวิตจึงสมบูรณ์
ผ่านเหนื่อยได้ การงานจึงเกิดค่า

ใส่อะไรไว้ในใจ

- "ชีวิตก็เหมือนน้ำเปล่าแก้วหนึ่ง"
ใส่น้ำผึ้งก็มีรสหวาน
ใส่เกลือก็มีรสเค็ม
ใส่มะนาวก็มีรสเปรี้ยว
ใส่บอระเพ็ดก็มีรสขม

ดังนั้น
ความสุขและความทุกข์ของคนเรา ล้วนเกิดจากใจ

ใจทุกข์ ชีวิตก็เปรียบดั่งอยู่ในทะเลทุกข์อันไร้ขอบเขต
ใจสุข ชีวิตก็เปรียบดั่งอยู่ในสวนดอกไม้อันไร้ขอบเขต
สุขทุกข์อยู่ที่ใจ อยู่ที่ใส่อะไรไว้ในใจ

อย่าดูแคลนใครเป็นอันขาด

- "ตอนที่นกยังมีชีวิต นกกินมด"

ตอนที่นกตาย มดกินนก

ต้นไม้หนึ่งต้นทำไม้ขีดไฟได้นับหมื่นนับแสนก้าน
ไม้ขีดไฟหนึ่งก้านสามารถเผาป่าได้นับหมื่นนับแสนต้น

ตอนที่คุณดูแคลนเขา
เขาอาจแค่ไม่อยากคิดอะไรกับคุณ

กุหลาบเมื่อเบ่งบาน สวยจนใคร ๆ พากันชื่นชม
แต่บานไม่นานมันก็ร่วงโรย
ต้นไม้ยืนต้นเขียวอยู่ชั่วนาตาปี แม้ไม่มีใครชื่นชม
แต่ชีวิตมันยาวนาน

อยู่ให้เขารัก จากให้เขาคิดถึง
ชีวิต ติดดินบ้างก็ได้

ชั่วชีวิตแค่ชั่วขณะ

● "หากปลงได้ สุขจะเพิ่มขึ้นเท่าตัว"
หากคิดเล็กคิดน้อย ทุกข์จะเพิ่มขึ้นเท่าตัว
หากเอาแต่แคร์ ใจก็เหนื่อยเพิ่มขึ้นเท่าตัว
หากปล่อยวาง ชีวิตจะเบาลงเท่าตัว
หากเข้าใจ ชีวิตก็ง่ายขึ้นเท่าตัว
หากไม่เข้าใจ ชีวิตก็ยากขึ้นเท่าตัว
หากรู้พอใจ วาสนาจะเพิ่มขึ้นเท่าตัว
หากพยายาม จะเก็บเกี่ยวเพิ่มขึ้นเท่าตัว

เพิ่มขึ้นหรือลดลง ก็แค่ชั่ววูบความคิดเท่านั้นเอง

9 อย่า

1. อย่าโมโห ฝึกโอบอุ้มมีน้ำใจ
2. อย่าบีบบังคับ คล้อยตามปัจจัยก็ดีแล้ว
3. อย่าเสียใจภายหลัง ไม่มีใครไม่เคยทำพลาด
4. อย่าโศกเศร้า ความทุกข์จะอยู่กับเราชั่วขณะ
5. อย่าหมดหวัง วันพระไม่ได้มีหนเดียว
6. อย่าละทิ้ง ยืนหยัดเท่ากับความหวัง
7. อย่ากลัว ฟ้าไม่ถล่มลงมาหรอก
8. อย่ากังวล ทุกอย่างจะผ่านพ้นไปด้วยดี
9. อย่ารีบร้อน ความพยายามไม่เคยสูญเปล่า

หากวันหนึ่ง

- คุณรู้สึกว่าพ่อและแม่ "งุ่มง่าม"
โปรดอย่าตำหนิหรือด่าทอท่าน
เพราะนี่คืออาการของคนเริ่มชรา

ท่านในตอนนั้น
ต้องการความเข้าใจ
และความช่วยเหลือจากคุณมากกว่าที่ผ่านมา

จงรักและเคารพท่าน
เหมือนที่ท่านรักและทะนุถนอมคุณเมื่อเยาว์วัย

สำนึกคุณ

- "พ่อแม่โอบอุ้มคุณไว้ เพราะคุณคือลูกของท่าน"
พี่น้องโอบอุ้มคุณไว้ เพราะคุณคือพี่น้องคลานตามกันมา

นอกเสียจากคนเหล่านี้
หากยังมีคนโอบอุ้มคุณ เมื่อคุณตกทุกข์ได้ยาก
เมื่อคุณพลั้งเผลอผิดพลาด
เมื่อคุณล้มลุกคลุกคลาน

จงรู้ไว้
เขาเหล่านั้นมีความจริงใจและหวังดีต่อคุณ
หากเจอบุคคลเหล่านี้แล้วในชีวิต
จงถนอม

ใครทำไม่ได้?

- “วันใดที่ใครคนหนึ่งเข้ามาบอกคุณว่า”

“คุณไม่มีทางทำได้”

อันที่จริง เขากำลังบอกคุณว่า

“เขาไม่มีทางทำได้”

ต่างหาก

จำไว้นะ

ต่อให้คุณพยายามทำในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกวัน

365 วัน ผ่านไป

มันจะกลายเป็นเรื่องยิ่งใหญ่

เชื่อฉัน!

เคล็ดลับความสำเร็จ

ผมไม่กลัวคนที่เรียนมวยเตะมาเป็นร้อยพันสำนัก
แต่ผมกลัวคนเรียนมวยเตะจากสำนักเดียวแต่ฝึกเป็นร้อยพันวัน
- บรูซ ลี

คุณใช้เวลากับสิ่งใด
ความสำเร็จของคุณก็คือสิ่งนั้น
- ปีเตอร์ ดรัคเกอร์

คุณเคยเห็นลอสแอนเจลิสตอนตีสี่ไหม?
หากไม่เคย คุณไม่ควรได้รับชัยชนะ!
- โคบี ไบรอันต์

ที่ผมวิ่ง เพื่อที่จะยืนยันต่อคนทั้งโลกว่า
ขีดจำกัดไม่มีอยู่จริง
- เอเลียด คิปโชเก

จากคำพูดดังกล่าว ความสำเร็จเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่น
คนเก่งไม่น่ากลัว ที่น่ากลัวคือคนขยัน

แข่งกับใครก่อน?

● "อย่าเอะอะอะไรก็แข่งกับเขาไปทั่ว"
ไม่มีใครเขาเป็นเหมือนเธอหรอก!
แข่งกับตัวเองว่าดีกว่าเมื่อวานให้ได้เสียก่อนนะ

อย่าเอะอะอะไรก็ตำหนิคนอื่น
ลองตำหนิตนเองเหมือนที่ตำหนิคนอื่นให้ได้เสียก่อน
ค่อยไปตำหนิคนอื่น

ศัตรูที่น่ากลัวที่สุดก็คือตัวเอง

แสวงธรรม

● "ธรรมะอยู่ที่ใด?"
ธรรมสถิตอยู่ในทุกที่ ครอบคลุมทุกสรรพสิ่ง
ภูเขามีธรรมะ แม่น้ำมีธรรมะ
ในชีวิตประจำวันก็มีธรรมะดำรงอยู่

ในบ้าน พ่อทำหน้าที่ที่สมควรทำของพ่อ
ลูกทำหน้าที่ที่สมควรทำของลูก นี่ก็คือธรรมะ

ธรรมะไม่ได้อยู่แค่ในสถานธรรม ในวิหาร ในโบสถ์
แต่มีอยู่ในตัวของเราเอง

ในเมื่อมีอยู่ในตัว ทำไมต้องแสวง?
ที่แสวงก็เพื่อให้รู้ รู้ในสิ่งที่เรามี แต่เราไม่รู้

รู้สึก

- “รู้สึกว่าไม่มีเวลา ไม่ได้หมายความว่าคุณไม่มีเวลา”
รู้สึกว่าตัวเองขี้เหร่ ไม่ได้หมายความว่าคุณขี้เหร่
รู้สึกว่าวิตกกังวล ไม่ได้หมายความว่าคุณวิตกกังวล
รู้สึกว่ายังไม่ประสบความสำเร็จ
ไม่ได้หมายความว่าคุณยังไม่ประสบความสำเร็จ
รู้สึกเหมือนจะขาดอะไรไปบางอย่าง
ไม่ได้หมายความว่าคุณจะขาดอะไรไปบางอย่าง

ความรู้สึกบางอย่างไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสียทุกอย่าง
วางความรู้สึกลงบ้าง จะได้เป็นอิสระ

แรงกรรม

● “เมื่อใดที่แรงกรรมเริ่มทำงาน”
เมื่อนั้นความมืดบอดและความวุ่นวายจะบังเกิด

หากปราศจากสัมมาทัศนะ มิจฉาดำริจะควบคุมแทน
ทำให้มองอะไรก็ไม่สบอารมณ์ ฟังอะไรก็ขัดหู
จิตเดียวที่เกิดในขณะนั้นก็คือ "ออกไปจากที่นี่เสีย"

ในขณะนั้น จงใช้สติให้มาก พูดให้น้อยที่สุด
และหลีกเลี่ยงในการปะทะ
ไม่เช่นนั้น ชีวิตจะเป็นไปตามกรรมทันที

ใครผลักเราให้ล้มทั้งยืน?

- “เรื่องราวและผู้คนมากมายในชีวิตคนเรา”
ที่สามารถผลักเราให้ล้มทั้งยืนได้
แต่ความจริงนั้น
ผู้ที่ผลักเราให้ล้มทั้งยืนได้
ก็คือ ใจของเราเอง

คุณเป็นแบบไหน?

- “อยากเรียน กับ กำลังเรียน ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน” เพราะสิ่งที่ทำให้สองสิ่งนี้ต่างกันก็คือ "การลงมือทำ"

กำลังเรียน กับ ก้าวหน้า ก็ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน
เพราะสิ่งที่ทำให้สองสิ่งนี้ต่างกันก็คือ "ยืนหยัด"
ก้าวหน้า คือการยืนหยัดหลังจากเลือกที่จะลงมือทำ

คุณกำลังก้าวหน้า กำลังเรียน หรือแค่อยากเรียน?

พลังอันยิ่งใหญ่

● "ก่อนที่ชาวประมงจะออกไปจับปลา"
พวกเขาไม่รู้ด้วยซ้ำว่าปลาอยู่ตรงไหน?
แต่พวกเขาเลือกที่จะออกเรือ
เพราะพวกเขาเชื่อว่าจะกลับเข้าฝั่งด้วยปลาที่เต็มเรือ

ชีวิตคนเราก็เช่นนี้
เลือกแล้วจึงเกิดโอกาส
เชื่อแล้วจึงเป็นไปได้
พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกนี้คือ ความเชื่อมั่น

ตอนนี้คุณอยู่กับใคร?

- "หากตอนนี้คุณอยู่ในกลุ่มของคนมีคุณธรรม 5 คน"
คุณอาจกลายเป็นคนที่มีคุณธรรมคนที่ 6

หากตอนนี้คุณอยู่ในกลุ่มของคนมีสติปัญญา 5 คน
คุณอาจกลายเป็นคนที่มีสติปัญญาคนที่ 6

หากตอนนี้คุณอยู่ในกลุ่มของคนมีเงิน 5 คน
คุณอาจกลายเป็นคนที่มีเงินคนที่ 6

หากตอนนี้คุณอยู่ในกลุ่มของคนงี่เง่า 5 คน
คุณอาจกลายเป็นคนงี่เง่าคนที่ 6

5 คนที่คุณมักใช้เวลาคลุกคลีเป็นคนประเภทใด
บ่งชี้ว่าคุณอาจเป็นคนประเภทนั้น
เพราะอะไร? เพราะความคิดและมุมมองของพวกเขา
ส่งผลกระทบโดยตรงต่ออุปนิสัยและทัศนคติของคุณ

พลังแห่งคำพูด

- “ตอนที่ลูกสาวของบิลล์ เกตส์ อายุได้ 2 ขวบ”
เธอบอกกับคุณแม่ว่า
"แม่คะ การใส่รองเท้านี่มันยากมากเลยนะคะ
แต่ว่า หนูชอบทำเรื่องที่ยากค่ะ"

ทำไมเด็กอายุเพียงสองขวบจึงกระตือรือร้นเช่นนี้?
เพราะก่อนที่บิลล์ เกตส์และภรรยาจะออกไปทำงานทุกเช้า
พวกเขาบอกกับลูกสาวของตัวเองว่า

"วันนี้พ่อกับแม่ต้องออกไปต่อสู้กับตัวเองอีกแล้ว
นั่นก็คือการทำเรื่องยาก แต่ทว่า พ่อกับแม่ชอบทำอะไรที่ยาก"
หลังจากพูดซ้ำ ๆ อย่างนี้ 2 หมื่นครั้ง ลูกก็จำได้

ลองมาพิจารณากันเถิดว่า หากทุกวันคำพูดของคนในบ้านคือ
"น่าเบื่อตายละ เป็นไปไม่ได้ ไม่มีทาง"

ก็ไม่ต้องโทษลูก ๆ ที่กลายเป็นคนไม่กระตือรือร้น
ฉะนั้น การเปลี่ยนคำพูดของคนในบ้านนั้น
มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง
จงเริ่ม "เปลี่ยนคำพูด" นับจากวันนี้เป็นต้นไป

เหตุต้นผลตาม

- “คุณชอบอุทิศเสียสละ ยิ่งมาโชควาสนายิ่งมาก”

คุณชอบทำบุญให้ทาน ยิ่งมาทรัพย์สินเงินทองยิ่งมาก
คุณชอบช่วยเหลือเกื้อกูล ยิ่งมาผู้อุปถัมภ์ค้ำจุนยิ่งมาก
คุณชอบปรักปรำกล่าวโทษ ยิ่งมาความกลัดกลุ้มยิ่งมาก
คุณชอบรู้พอใจ ยิ่งมาความสุขยิ่งมาก
คุณชอบหลบหลีก ยิ่งมาความล้มเหลวยิ่งมาก
คุณชอบแบ่งปัน ยิ่งมามิตรสหายยิ่งมาก
คุณชอบโมโห ยิ่งมาโรคภัยยิ่งมาก
คุณชอบเอารัดเอาเปรียบ ยิ่งมาความยากจนขัดสนยิ่งมาก
คุณชอบศึกษาเรียนรู้ ยิ่งมาสติปัญญายิ่งมาก

เหตุต้นที่คุณทำ นำมาซึ่งผลตาม ณ ปัจจุบัน
เหตุต้นผลตามคือกฎแห่งการกระทำที่ยุติธรรมที่สุดในโลก
ปลูกสิ่งใด ได้สิ่งนั้น

ลางบอกเหตุ

- “บางเรื่องที่ทำไม่สำเร็จ”
อาจเป็นสาเหตุให้คุณได้อยู่ต่อ

ยกตัวอย่างเช่น
ไฟดับ
รถเสีย
ไปสาย
หลงทาง
ฯลฯ

หากพบเจอกับเรื่องราวเหล่านี้
อย่าเพิ่งหัวเสีย อย่าเพิ่งโมโห
เพราะบางสิ่งที่ได้ครอบครองอาจไม่ใช่โชค
ส่วนบางสิ่งที่สูญเสียไปอาจไม่ใช่เคราะห์
สรรพสิ่งล้วนมีเวลาของมัน
คล้อยตามปัจจัย เพราะไม่มีสิ่งใดบังเอิญ

สิ่งใดดีที่สุดในชีวิต?

- “ตอนไม่มีเงินคิดว่ามีเงินดีที่สุด”
ตอนไม่มีบ้านคิดว่ามีบ้านดีที่สุด
ตอนเจ็บไข้ได้ป่วยคิดว่าสุขภาพดีที่สุด
ตอนจากกันคิดว่าการได้อยู่ร่วมกันดีที่สุด

มนุษย์เรา ตัดสินยากว่าสิ่งใดดีที่สุด
ถ้าบอกว่าเงินดีที่สุด บางสิ่งเงินก็ซื้อหามาไม่ได้
ถ้าบอกว่าบ้านดีที่สุด ตอนตายก็เอาบ้านไปด้วยไม่ได้

แล้วอะไรดีที่สุด?
สุขภาพแข็งแรงดีที่สุด
มีความจริงใจต่อกันดีที่สุด
ไม่ก่อบาปสร้างเวรดีที่สุด
ไม่ผิดลูกเขาเมียใครดีที่สุด
ได้กตัญญูต่อพ่อแม่ดีที่สุด
ฯลฯ
แต่ที่สำคัญ มีชีวิตอยู่ในวันนี้ดีที่สุด

ใจดี อะไรก็ดี

- "จิตใจดี มนุษย์สัมพันธ์ย่อมดีตาม"
เพราะรู้อภัยใจกว้าง
จิตใจดี ทำอะไรก็ราบรื่น
เพราะไม่คิดเล็กคิดน้อย
จิตใจดี ชีวิตเป็นสุข เพราะรู้ปล่อยรู้วาง

อย่าปล่อยให้นิสัยใหญ่กว่าความสามารถ
เพราะยิ่งมีความสามารถ ต้องยิ่งคุมอารมณ์ได้

คนที่จิตใจดีงาม จัดการเรื่องราวได้กลมกลืนสมบูรณ์
จิตใจดี คือ ทรัพย์สมบัติอันมหาศาลของมนุษย์ทุกผู้นาม

ทุกข์ใจทำไม?

- “เพราะคนอื่นไม่เข้าใจจึงทุกข์”
เพราะคนอื่นเข้าใจผิดจึงจะเป็นจะตาย

อันที่จริง
ที่ควรให้ความสำคัญไม่ใช่ท่าทีของคนอื่น
แต่ย้อนกลับมาสำรวจตัวเองว่า
เป็นเหมือนที่เขาเข้าใจหรือเปล่าต่างหาก!
หากไม่ได้เป็นอย่างที่เขาเข้าใจ
แล้วจะทุกข์ใจไปทำไม?

อย่าเดา อย่าปล่อย ให้เกียรติ จากใจ

● “อย่าคาดเดาความคิดของคนอื่น”
เพราะหากไม่พร้อมในประสบการณ์และสติปัญญา
ส่วนมากมักเป็นการคาดเดาที่ผิดพลาดทั้งนั้น

อย่าปล่อยให้ความจองหองแปดเปื้อนในสติปัญญา และอย่า
ปล่อยให้ความอ่อนน้อมขาดพร่องในสติปัญญา

คำตักเตือนที่ขาดซึ่งความให้เกียรติ ต่อให้คำตักเตือนนั้นจะดี
เลิศเพียงใด มันก็ไม่ก่อเกิดประโยชน์

คนที่ไม่สามารถให้อภัยผู้อื่นจากจิตส่วนลึกภายใน
เขาไม่อาจเป็นสุขไปตลอดชีวิต

เรียนรู้ในการให้อภัย

- "ชั่วชีวิตของคนเรา"
ต้องพบเจอกับเรื่องราวที่ไม่ถูกใจ
และพบเจอกับผู้คนที่ไม่ถูกชะตา

หากคุณไม่ฝึกให้อภัย
คุณจะมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ทรมานและเหนื่อยล้า

การให้อภัยเปรียบเสมือนร่ม
มันจะคอยปกป้องคุณ
ช่วยให้คุณเดินต่อได้ในท่ามกลางสายฝน

คุณดำเนินชีวิตลำบากไหม?

● "มนุษย์ทุกคนดำเนินชีวิตลำบากเหมือนกันทุกคน"
แต่หากคุณรู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น
ยามที่คุณมีเคราะห์ภัย จะมีคนคอยช่วยเหลือและเกื้อกูล

หากคุณรู้จักโอบอุ้มและให้อภัยคนอื่น
ยามที่คุณประสบกับเรื่องราวที่ยุ่งยาก
จะมีคนคอยหนุนนำค้ำจุน

จำไว้เถิดว่า
การได้ช่วยเหลือคนอื่นเป็นความสุขอย่างหนึ่ง
แม้คนอื่นไม่เห็น แต่ฟ้าจะเอ็นดูคุณ
และการทำดีต่อคนอื่น
แม้ผู้คนจะไม่รู้ แต่บุญวาสนาจะตามติด
และตอบสนองเมื่อคุณพบกับเคราะห์หามยามร้าย

ต่อให้...

- "ต่อให้อารมณ์เสียแค่ไหน ก็อย่าแสดงสีหน้า"
เพราะไม่มีใครชอบสีหน้าแบบนั้น

ต่อให้ยากจนแค่ไหน ก็อย่าพูดติดปาก
เพราะไม่มีใครให้เงินใครโดยไม่มีสาเหตุ

ต่อให้เหนื่อยแค่ไหน ก็อย่าปรักปรำโทษกล่าว
เพราะไม่มีใครยอมทำแทนคุณ

ต่อให้ชีวิตจะสั้นแค่ไหน ก็อย่าถลุงตามอำเภอใจ
เพราะไม่มีใครสร้างสุขภาพที่แข็งแรงแทนคุณได้

ต่อให้การดำเนินชีวิตลำบากแค่ไหน
ก็อย่าสูญเสียซึ่งความเชื่อมั่น
เพราะวันที่ดีกำลังรอคุณอยู่ที่วันพรุ่งนี้

ต่อให้นิสัยแย่สักแค่ไหน ก็ต้องกตัญญูต่อพ่อแม่
เพราะคุณก็ต้องแก่ในวันหนึ่งเช่นกัน

คุณจะแกร่งมากยิ่งขึ้น

หากโชคชะตาทำให้คุณบาดเจ็บ
นั่นก็เพราะต้องการให้คุณกล้าแกร่ง

หากโชคชะตาทำให้คุณถูกหลอก
นั่นก็เพราะต้องการให้คุณฉลาดและรู้เท่าทัน

หากโชคชะตาทำให้คุณเจอกับศัตรู
นั่นก็เพราะต้องการให้คุณมีศักยภาพมากยิ่งขึ้น

หากโชคชะตาทำให้คุณหกล้ม
นั่นก็เพราะต้องการให้คุณยืนขึ้นอีกครั้งด้วยความมั่นคง

หากโชคชะตาทำให้คุณหลงทาง
นั่นก็เพราะต้องการให้คุณค้นพบทางออกเส้นใหม่

ปรับเปลี่ยนทัศนะ

- "เปลี่ยนความคิด คือ กุญแจสู่ปัญญาและวาสนา"

คนที่รู้จักปรับเปลี่ยนทัศนะ
ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ไหนและเวลาใด
ไม่ว่าเขาจะพบเจอกับปัญหาเช่นไร
เขาสามารถเปลี่ยนทัศนะที่เลวร้าย ให้กลายเป็นทัศนะที่ดีได้
สุดท้าย ดีจะนำร้าย ร้ายจะกลายเป็นมงคล

คุณกำลังเป็นแบบนี้ไหม?

● "เส้นทางที่คุณตัดสินใจเลือก"
ไม่จำเป็นต้องเดินไปพลาง ดูสีหน้าของคนอื่นไปพลาง

วาสนาที่อยู่ในกำมือของคุณ
ไม่จำเป็นต้องรอให้สายตาของใครยืนยัน

2 ความเข้าใจผิดของการใช้ชีวิต คือ
1. ใช้ชีวิตให้คนอื่นดู
2. ดูคนอื่นใช้ชีวิต
คุณกำลังเป็นแบบนี้ไหม?

ข้ามปราการชีวิต

- “เบิกบานก็ผ่านไปหนึ่งวัน”
ไม่เบิกบานก็ผ่านไปหนึ่งวัน

ราบรื่นก็ผ่านไปหนึ่งวัน
ไม่ราบรื่นก็ผ่านไปหนึ่งวัน

หัวเราะก็ผ่านไปหนึ่งวัน
ร้องไห้ก็ผ่านไปหนึ่งวัน

คุณจะผ่านปราการชีวิตไปอย่างไร?
ไม่ได้อยู่ที่สภาพแวดล้อม
แต่เป็นเพราะสภาพจิต
ข้ามสภาพจิตไปได้ ทุกด่านก็ผ่านได้

สื่อสาร

● "การสื่อสารคืออุปกรณ์"
ช่วยจัดการความคิดให้เป็นระเบียบ
ช่วยให้ต่างฝ่ายต่างรู้ชัดว่าสิ่งใดเป็นใจความสำคัญ
และเพราะการรับฟัง จึงทำให้ทั้งสองฝ่ายสนิทสนมกันมากยิ่งขึ้น

แต่ที่ผ่านมา เราต่างประดิษฐ์คำเพื่อให้สารที่สื่อออกไป
เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด

แต่เรากลับลืมไปว่า
การสื่อสารที่ดี คือ การรับฟัง
แต่เราไม่เคยรับฟัง เอาแต่พยายามสื่อ
จนผู้รับสารไม่อยากรับฟัง

รับฟัง คือ การทำให้สารที่กำลังสื่อ
สำเร็จเป้าหมายได้เร็วที่สุด

ฝึกขยายใจให้กว้าง

● "เคยเป็นไหม"
ที่มักรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบอารมณ์อะไร ๆ เลย
แล้วจะแก้ไขอย่างไร?

ต้องฝึกขยายใจให้กว้าง
อย่าเอาตัวเองไปเป็นจุดศูนย์กลางของทุกสิ่ง

อัตตาตัวตนที่ใหญ่เกินไป
จะทำให้ไม่เหลือพื้นที่ว่างรองรับสิ่งอื่นใด

การฝึกขยายใจให้กว้าง จะทำให้เห็นอะไรบางอย่าง
ที่เดิมทีมันก็ดีของมันอยู่อย่างนั้น
แต่เราไม่เคยเห็นและสัมผัสมาก่อน

ไม่มี...เพียบพร้อมสมบูรณ์

● "ไม่มีการงานใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ ทุ่มสุดใจก็พอ"
ไม่มีการดำเนินชีวิตใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ เรียบง่ายก็พอ
ไม่มีช่วงวัยใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ กระตือรือร้นก็พอ
ไม่มีความรู้สึกใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ เบิกบานใจก็พอ
ไม่มีมิตรสหายใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ จริงใจก็พอ
ไม่มีญาติมิตรใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ เอาใจใส่ก็พอ
ไม่มีความรักใดที่เพียบพร้อมสมบูรณ์ เป็นสุขก็พอ

ต่อตน...ต่อชน

- “ทำเรื่องใหญ่ให้กลายเป็นเรื่องเล็ก”
คือ การสลายเคราะห์ภัย
ทำเรื่องเล็กให้บานปลายจนกลายเป็นเรื่องใหญ่
คือ การทอนบุญวาสนา
แก้ไขเปลี่ยนแปลงความผิดบาปของตน
คือ ความวิริยะก้าวหน้า
มองหาข้อดีของคนอื่น
คือ การบำเพ็ญตนเอง
อรรถาธรรมให้ผู้อื่นกระจ่าง คือ วาทศิลป์
นำตนเองมาปฏิบัติธรรมให้ดี คือ การดำเนินคุณธรรม
ทำให้คนอื่นอยู่เย็นเป็นสุข คือ ความเมตตาการุณย์
ทำให้ตนเองอยู่เย็นเป็นสุข คือ ปัญญา

ทรัพย์สินเงินทอง

- “เกิดไม่นำมา ตายไม่นำไป”

ยามมีเงิน ใช้เกื้อกูลให้ความสะดวกแก่คนอื่น
ยามไม่มีเงิน มีกิน มีอยู่ มีสวมใส่ รู้พอใจก็ได้ความสุข

ยกใจอยู่เหนือทรัพย์ ทรัพย์คือสิ่งอำนวยความสะดวก
ปล่อยใจให้เป็นทาสของทรัพย์ ทรัพย์คือสิ่งอันตราย

ใช้ทรัพย์สร้างบุญ ทรัพย์คือสิ่งเกื้อกูล
ใช้ทรัพย์สร้างบาป ทรัพย์คือกรรมเกื้อหนุน
แปลงทรัพย์ทางโลกให้เป็นอริยทรัพย์
เมื่อจิตดับ อริยทรัพย์จะค้ำจุน

ชะตาชีวิต

- “หากสร้างมาเพียงคืบ จะเอาศอกย่อมเป็นไปไม่ได้”
สิ่งใดที่เป็นของคุณ มันย่อมเป็นของคุณวันยังค่ำ
ไม่ต้องยื้อแย่ง มันก็ยังเป็นของคุณ

ฟ้าลิขิตตามที่คุณสร้าง
สิ่งใดเกิดให้ยอมรับ สิ่งใดจากก็ให้ยอมรับเช่นกัน

อะไรคือวาสนา?

- "คุณนอนอยู่ในบ้านของตัวเอง"
คุณได้กินอาหารที่พ่อแม่ทำให้
คุณมีคนรักคอยพูดคุยใส่ใจ
คุณได้เล่นกับลูก
คุณเป็นคนดี
คุณอยากให้คนอื่นได้ดี
คุณมีน้ำสะอาดดื่ม
คุณมีสุขภาพที่แข็งแรง
คุณมีงานทำ

วาสนานั้นแสนเรียบง่าย
มีแค่นี้ก็ได้วาสนาแล้ว

สติปัญญา

- “ในความวุ่นวายก่อเกิดสติ”
ในความสงบนิ่งก่อเกิดปัญญา

สติเป็นศักยภาพ ปัญญาเป็นสภาวะ
สติเป็นบวกคือรู้ว่าจะก้าวต่อเช่นไร
ปัญญาเป็นลบคือรู้ว่าจะถอยออกอย่างไร

สติรู้หยิบ ปัญญารู้วาง
หยิบได้คือความสามารถ
วางลงคือความอิสระเสรี

ผู้บำเพ็ญที่แท้จริง

● "สภาวะจิตจะสว่างชัดเจน"
ไม่เกิดจิตแบ่งแยก วิพากษ์วิจารณ์
ไม่แก่งแย่ง ไม่ริษยา
หรือสภาวะจิตอันไม่เป็นกุศลใด ๆ

จงรักษาจิตบำเพ็ญของตนไว้ให้ดี
ชำระเหตุเก่าให้สิ้นซาก
หยุดเหตุใหม่ไม่ให้เกิด
เท่ากับชำระการเวียนว่ายให้จบสิ้นลง

โปรดจำไว้ว่า

● “อย่าเป็นเพราะความโลภ”
จึงขุดหลุมพรางเพื่อหาวิธีสกัดทางเดินของคนอื่น
โปรดจำไว้ว่า เราต่างเดินบนเส้นทางเดียวกัน
หลุมพรางที่ขุดไว้เพื่อให้คนอื่นตก
เราอาจตกหลุมพรางที่ขุดไว้เอง

อย่าเป็นเพราะความริษยา
จึงสร้างเรื่องเพื่อทำให้คนอื่นกลายเป็นผู้ร้าย
โปรดจำไว้ว่า เมื่อทำให้คนอื่นอยู่ไม่เป็นสุข
สุดท้ายคนที่ไม่เป็นสุขก็คือตัวเราเอง

อย่าเป็นเพราะความอยากเอาชนะ
จึงยื้อแย่งสิ่งที่เป็นของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง
โปรดจำไว้ว่า หากคุณธรรมของตนไม่คู่ควรกับสิ่งนั้น
ยื้อแย่งมาเท่ากับหาภัยมาสู่ตน

ทน

- "เมื่อชีวิตพบกับความไม่สมหวัง ที่สำคัญต้องรู้จักทน"

ทน ไม่ใช่ก้มหัวให้
ทน ไม่ใช่ยอมแพ้

ทน คือการสะสมพลังงาน
ทน คือการยกระดับชีวิต

ทน คือหินโม่อันเป็นของขวัญที่ชีวิตมอบให้
ทน คือโอกาสที่ฟ้าให้คุณจะหยุดย้อนพิจารณาตัวเอง
ทนได้ ย่อมเหนือชน ทนไม่ได้ ย่อมพ่ายจม

คิดการใหญ่ อย่าพ่ายสิบ

1. อยู่อย่างโดดเดี่ยวให้ได้
2. อดทนกับความเงียบเหงาให้ได้
3. เผชิญกับความเจ็บปวดให้ได้
4. รับแรงกดดันให้ได้
5. ข้ามสิ่งยั่วเย้าให้ได้
6. รับมือกับการโจมตีให้ได้
7. เตรียมใจเมื่อถูกทอดทิ้งให้ได้
8. วางศักดิ์ศรีลงได้
9. รับผิดชอบภาระหน้าที่ให้ได้
10. ฮึกเหิมอยู่เสมอให้ได้

สิบได้ ย่อมไม่พ่ายแพ้

วูบความคิด

- "น้ำเพียงหนึ่งหยด ตกลงไปในกระทะน้ำมัน"
น้ำมันแตกกระจายไปทั่วกระทะ

หินเพียงหนึ่งก้อน โยนลงไปในแม่น้ำ
ผิวน้ำกลายเป็นคลื่นกระเพื่อมอยู่เป็นนานสองนาน

ความคิดเพียงหนึ่งขณะ สื่อออกไปสู่โลกภายนอก
กลายเป็นเมล็ดพันธุ์ที่สะท้อนกลับมาหาเจ้าของ
ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ด้วยเหตุนี้ จงอย่าดูแคลนตนเอง
และไม่ปล่อยปละละเลยตนเอง
เพราะทุกขณะจิตที่เคลื่อนไหว ล้วนย้อนกลับมาไม่ช้าก็เร็ว

วางอดีต ให้ใจกลับสู่ศูนย์อีกครั้ง

● "ทางเส้นหนึ่ง หากเดินมานานวัน"
แต่กลับมองไม่เป็นความหวัง เมื่อนั้นจงเปลี่ยนเส้นทาง

เรื่องราวหนึ่ง หากคิดมานานวัน
แต่กลับผูกกลายเป็นปมอยู่ในใจ เมื่อนั้นจงวางลง

คนคนหนึ่ง หากคบหามานานวัน
แต่กลับหาความจริงใจไม่เจอ เมื่อนั้นจงเลือกเดินจาก

สังคมหนึ่ง หากอยู่ร่วมมานานวัน
แต่กลับหาความสุขไม่เคยพบ เมื่อนั้นจงเปลี่ยนสังคมใหม่

ดีแค่ไหน?

● "ต่อให้คุณดีแค่ไหน"
ก็ไม่สามารถทำให้คนทั้งโลกพอใจ
บางคนไม่ชอบนิสัยของคุณ
บางคนไม่ชอบคำพูดของคุณ
บางคนไม่ชอบการใช้ชีวิตแบบคุณ

บางคนไม่ชอบที่คุณโชคดี
ต่อให้คุณดีแค่ไหน ก็ไม่สามารถเป็นที่รักของคนทั้งโลก
ฉะนั้น เดินบนทางที่คุณเลือก
เป็นตัวของตัวเองที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ก็พอ

อย่าตกเป็นทาส

● "ความทุกข์ในชีวิตคนเรา"
ไม่ได้เป็นเพราะมีครอบครองน้อย
แต่เป็นเพราะอยากครอบครองมาก

ความอยากของคนเราไร้ขอบเขต
หากควบคุมความอยากไม่ได้
ก็จะกลายเป็นที่มาของความทุกข์

หากคุมความอยากได้
ชีวิตจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น
ฉะนั้น หากอยากให้ชีวิตเป็นสุขมากขึ้น
จงทำให้ชีวิตเป็นปกติให้มากที่สุด
อย่าตกเป็นทาสของความอยาก

วันนี้วันดี

- “มีหลายสิ่งในชีวิต ที่วางแผนแล้วไม่เป็นไปตามแผน”
ดังนั้น ตั้งใจทำวันนี้ให้ดีที่สุดก็พอ

เมื่อวานที่ว่าดีเพียงใด วันนี้ก็กลายเป็นอดีต
พรุ่งนี้ที่ว่าพร้อมเพียงใด วันนี้ก็ยังมาไม่ถึง
มีเพียงวันนี้และตอนนี้ ที่เป็นวันดีที่สุด

เหตุผลใดจึงเลิกล้ม?

- “คุณอาจเปลี่ยนสภาพแวดล้อมไม่ได้”
แต่คุณเปลี่ยนสภาพจิตของคุณได้

คุณอาจเปลี่ยนแปลงเรื่องราวไม่ได้
แต่คุณเปลี่ยนท่าทีของคุณได้

คุณอาจเปลี่ยนแปลงอดีตไม่ได้
แต่คุณแก้ไขในปัจจุบันของคุณได้

คุณอาจควบคุมคนอื่นไม่ได้
แต่คุณควบคุมตัวเองได้

คุณอาจคาดเดาพรุ่งนี้ไม่ได้
แต่คุณถนอมเวลาในวันนี้ได้

คนที่แย่กว่าคุณเขายังไม่ถอย
คนที่เก่งกว่าคุณเขายังพยายาม
แล้วคุณมีคุณสมบัติข้อใดที่จะเลิกล้ม

บันทึกท้ายเล่ม

ต่อให้ทางจะไกลเพียงใด เดินไป ๆ สักวันมันก็ใกล้

ภูเขาที่ว่าสูง ปีนไป ๆ สักวันก็ถึงยอด

คำว่า "**ยาก**" ที่คุณกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้

ขอเพียงยืนหยัด สักวันหนึ่ง คำว่า "**ความสำเร็จ**"

จะโผเข้าสู่อ้อมกอดของคุณเอง

นุสนธิ์บุ๊คส์